



AALBORG UNIVERSITY
DENMARK

Aalborg Universitet

Sådan får vi en mere demensvenlig kirke

Jensen, Hugo; Kjær, Alex

Published in:
Menighedsrådenes blad

Publication date:
2024

Document Version
Også kaldet Forlagets PDF

[Link to publication from Aalborg University](#)

Citation for published version (APA):
Jensen, H., & Kjær, A. (2024). Sådan får vi en mere demensvenlig kirke. *Menighedsrådenes blad*, 2024 (10), 28-29.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal -

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at vbn@aub.aau.dk providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Sådan får vi en mere

DEMENSVENLIG KIRKE

Organist og musikterapeut Hugo Jensen opfordrer til, at flere menighedsråd og kirker arbejder for at tilbyde fast demensvenlig fællessang eller opretter demenskor.

Tekst: Hugo Jensen / Alex Kjær | Foto: Privat

I hjertet af Nørrebro ligger Simeon-Sankt Johannes Sogn med hele seks plejecentre. Ved søerne ligger Plejecenter Sølund, og i området De Gamles By ligger Kastanjehusene, Klarahus, Slottet, Møllehuset og "Center for demens – Lindehusene". Demensenheden er opkaldt efter de fire lindetræer, der står omkring De Gamles Bys Kirke, og den rummer blandt andet plejeafdelinger og *Huset*, der er et aktivitets- og samværstilbud for yngre og hjemmeboende mennesker med en demenssygdom.

Både på Plejecenter Sølund og i De Gamles Bys Kirke inviterer kirken til demensvenlig fællessang ledet af Hugo Jensen, der er uddannet organist og musikterapeut. Gennem ansættelsen i "Center for demens – Lindehusene" er Hugo med til at lede demenskoeret i aktivitetscenter Huset med et tværfagligt team af ansatte. Koeret øver en gang om ugen og optræder af og til i kirken til den ugentlige fællessang torsdag kl. 14-14.45. Sangeftermiddagene er åbne for alle og velbesøgte, sjældent under 50 personer. De fleste bor på de omkringliggende plejecentre. Mange plejehjemsbeboere giver udtryk for, at fællessangen i kirken er et højdepunkt på ugen. Der er som regel en festlig stemning og en bevidst brug af rolig musik undervejs. Glæden smitter og går lige i hjertet.

Da organiststillingen i De Gamles Bys Kirke og på Sølund blev slået op i 2014, var der formuleret et ønske om at styrke kirkens tilbud til de ældre og mennesker med demens. Der var allerede startet sangeftermiddage op af organisten Jens Rønn, som skiftede til stillingen ved Simeons Kirke i sognet.

Efter at have været ansat fire år på fuld tid som organist i sognet fik Hugo Jensen efter sin kandidateksamen i musikterapi i 2017 deltidsansættelser på Diakonissestiftelsens hospice og i Huset.

- Heldigvis kunne jeg stadig få lov til at spille til den demensvenlige fællessang og nærværgudstjenester i sog-

net. Nu er jeg heldig også at kunne dele ud af mine erfaringer fra krydsfeltet mellem at være kirkemusiker og musikterapeut.

Er demensvenlig fællessang et kirkeligt anliggende?

Hugo Jensen mener på baggrund af sine erfaringer, at kirkerne rundt om i landet både kan og bør tilbyde fast demensvenlig fællessang eller oprette demenskor. Kirken bør ikke udelukkende sætte rammen for positivt samvær i kirken eller sognegården mellem demensramte personer, deres pårørende og andre. Kirken bør også tilbyde musikalsk ledsagelse til fællessang på det lokale plejecenter. Naturligvis som et supplement til plejehjemsgudstjenester.

- Mange kirker arrangerer sangeftermiddage eller sangeaftener. Men de fleste plejehjemsbeboere kan ikke komme til kirken på egen hånd, og ofte har personalet ikke tid og ressourcer til at ledsage demensramte personer til og fra kirken. Kirken kan invitere, men menighedsråd kan også vælge at skabe en mere proaktiv og synlig kirke, der rækker ud og når helt ind på plejehjemmet med musikalske ressourcer til fællessang hjemme hos beboerne, siger Hugo Jensen.

På Plejecenter Sølund er der sangere med til sangeftermiddagene. De synger både for og med beboerne.

- Hvis den lokale organist ikke har tid, lyst eller flair for det, kan den lokale kirke vælge at tilknytte en musikalsk kirke- og kulturmedarbejder. Eller måske kan en lokal sanger, korleder eller musikterapeut hyres ind af kirken til et udviklingsprojekt om demensvenlig fællessang eller demenskor. De fleste steder i landet har kommunerne meget få tilbud til hjemmeboende personer med en demenssygdom og deres pårørende, siger han og fortæller, at på det seneste har mange kommuner også sparet musikterapeuter og musikalske aktivitetsmedarbejdere væk på de fleste plejehjem.

”

Menighedsråd kan vælge at skabe en mere proaktiv og synlig kirke, der rækker ud.

HUGO JENSEN

- Det er også at være kirke, når vi (ikke udelukkende i gudstjenester) skaber levende musik for og med den voksende befolkningsgruppe af personer med en demenssygdom. Både i forhold til dem, der bor hjemme, og dem, der er flyttet i en plejebolig. ■



Organist og musikterapeut Hugo Jensen.

DEMENSKOR OG FÆLLESSANG

En ny vejledning eller manual om demenskor og fællessang er lige udkommet på Forlaget Klim. Den er udarbejdet af Hanne Mette Ochsner Ridder, professor i musikterapi, Jens Anderson-Ingstrup, adjunkt i musikterapi på Aalborg Universitet, og Hugo Jensen. Dette uddrag fra bogen beskriver den ugentlige fællessang i De Gamles Bys Kirke:

Fællessangen varer tre kvarter, men omkring ti minutter før begynder jeg at spille roligt på flyglet – oftest improvisation over nogle af de sange, der skal synges om lidt. Jeg skaber øjenkontakt, nikker velkommen og smiler til de folk, der ankommer. Tit er der over 50, og mange i kørestol. Der kan være meget bevægelse og snak under ankomsten, men musikken skaber fælles opmærksomhed og en rolig atmosfære i rummet. Mange begynder at nynne med på melodierne. Det giver mindre samtale og skaber en god stemning. Først derefter er der velkomst og fælles opvarmning. Der arbejdes på den måde både med ramme, regulering og reminiscens, allerede før fællessangen begynder.

Opvarmningen, der tager 5-10 minutter, rummer faste elementer med stræk, åndedræts- og stemmeøvelser. På en måde, så der opstår grin og en rar stemning. En fast del af opvarmningen er at lave boogie-woogie (siddende) og på *Mester Jakob* at synge: Her i kirken // synger vi // synger alle sammen // syng med os.

Sange med omkvæd er generelt demensvenlige, og på sangarket er omkvædet skrevet ud i alle vers. For at inkludere dem, der har svært ved at læse eller følge med i teksten, synger vi altid et vers på la-la efter sidste vers. En fast sang er blevet *Can't help falling in love*. En beboer kommer altid op og synger for på den. Til den sang er der rigtig mange, der ikke kigger på deres sangark, men på hinanden. Vi veksler mellem at synge sange udenad og med sangark for skabe mest mulig øjenkontakt og interaktion.

For at give kognitive pauser er der altid en solosang og et stykke instrumentalmusik undervejs. Musikken spilles enten på orgel eller flygel. Uanset om det er komponeret eller improviseret musik, så vælges eller skabes den med henblik på at berolige tilhørerne, at regulere ned i arousal. Konteksten italesættes, fx: *Nu kommer der en rolig stund med stille musik, hvor der er mulighed for at slappe af og lukke øjnene, hvis du har lyst*. Oftest er det ca. midtvejs. Til sidst synger vi altid *I skovens dybe, stille ro*. Det skaber en fast struktur og en regulering ned i arousal, før der siges tak for i dag, og beboerne fra de fem plejehjem følges hjem igen.



I efteråret 2024 udbydes der 16 steder i landet kurser på seks timer, hvor musikterapeuter underviser andre i at lede demensvenlig fællessang og demenskor. Foto: Privat.

HER FINDER DU INSPIRATION OG VIDEN OM EN MERE DEMENSVENLIG KIRKE

I 2024 udkom et onlineidékatalog om kirke med ældre og demensramte. Kataloget findes på hjemmesiden for Folkekirkens Uddannelses- og Videnscenter (FUV) og indeholder materiale om gudstjenester, musik, samarbejde og aktiviteter med blandt andet fællessang: fkuv.dk/kirke-med-aeldre-og-demensramte (**se modsatte side**).

På Præsteforeningens hjemmeside findes en *kompetenceprofil for præster, der arbejder med demensramte*. Den er udarbejdet af Jeppe Carsce Nissen og relevant for alle præster: https://praesteforening.dk/wp-content/uploads/praester_der_arbejder_med_demensramte.pdf.

Jeppe Carsce Nissen har specialiseret sig i sjælesorg for demensramte og er præst på Plejecenter Sølund og ved De Gamles Bys Kirke. Han har med kirketjeneren Jørgen Ingemann Jensen udviklet konceptet "Lys og lyd" – et demensvenligt tilbud med lystænding for den enkelte og meditatív musiklytning i cirka 20 minutter.

Hugo Jensen har været med til at skrive et kapitel i bogen *Kirke med demensramte*, der blev udgivet i 2020 af Christine Toft Kristensen og Mette Christoffersen Gautier på forlaget Eksistensen. En forkortet udgave kan læses på hjemmesiden for Dansk Organist og Kantor Samfund:

<https://www.doks.dk/organistblade/2020/kirke-musik-og-sang-med-demensramte-mennesker>.

DEMENSVENLIG FÆLLESSANG ELLER DEMENSKOR I JERES SOGN?

I efteråret 2024 udbydes der 16 steder i landet kurser på seks timer, hvor musikterapeuter underviser andre i at lede demensvenlig fællessang og demenskor. Det sker i et samarbejde mellem Center for Dokumentation og Forskning i Musikterapi på Aalborg Universitet, Sangens Hus og Alzheimerforeningen. På hjemmesiden for Sangens Hus står:

Hvorfor demenskor?

Forskning viser, at gruppesang har en positiv effekt på helbred og trivsel hos mennesker med demens. Det skyldes blandt andet, at den musikalske hukommelse er overraskende velbevaret, selv om man har demens, og den del af hukommelsen kan aktiveres via sang. Og da sang er en både fleksibel, motiverende og inddragende aktivitet, anbefales sang bredt som en relevant indsats til blandt andet at fremme livskvalitet og fællesskab, modvirke stress og depression samt stimulere hukommelsen blandt demensramte.

Hvad er et demenskor?

Et demenskor er en fælles sangaktivitet blandt borgere med demens, og ofte deltager pårørende, frivillige og medarbejdere også. Formålet med demenssang er at tilbyde samvær og meningsfuldhed i et kreativt og stimulerende fællesskab, hvor glæde og livskvalitet er i fokus. Læs mere her: sangenshus.dk/demenskor.